



Jogurt 2% z płatkami, pomarańczą i orzechami

★★★★★ (7)



5 minut



1 osoba

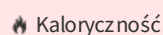


łatwy

Wartości odżywcze

249 kcal / 1 porcję (318 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

78.42 kcal

3.92%



Białko

3.74 g

7.48%



Węglowod.

10.07 g

3.73%



Tłuszcze

2.97 g

4.24%



Błonnik

0.97 g

3.88%

GDA

3.92 %



Składniki

- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 200g (8 łyżek stołowych)
- Pomarańcza - 100g
- Orzechy włoskie tarte - 7.5g (2/3 łyżki stołowej)
- Płatki owsiane górskie - 10g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Pomarańczę dokładnie umyj i obierz (nie oczyszczaj z białej skórki, w niej znajduje się dużo błonnika).

KROK 2: Jogurt wlej do miseczki, dodaj pomarańczę pokrojoną w małe kawałki. Całość posyp orzechami i płatkami owsianymi, zamieszaj.

*Przekąska idealnie nadaje się na drugie śniadanie lub deser!

Smacznego!

